

2026年3月2日(月) ~ 2026年3月31日(火)  
 汎建製作所

|   |  |   |  |  |  |        |  |
|---|--|---|--|--|--|--------|--|
| A<br>定食   | 2日(月)  | 3日(火)   | 4日(水)  | 5日(木)  | 6日(金)  | 7日(土)  |  |
|   | カレーコロッケ<br>付)キャバツ<br>一口ハンバーグ<br>ひじき煮<br>漬物<br>味噌汁<br>ご飯      | 豚キムチ<br>付)キャバツ<br>春雨サラダ<br>もちサクポテト<br>味噌汁<br>漬物<br>ご飯           | 白身魚のタルタル焼き<br>付)レタス<br>小松菜のおかか和え<br>ジャンボシューマイ<br>漬物<br>味噌汁<br>ご飯 | チキンカツ<br>付)レタス<br>コールスロー<br>白菜とあげの煮物<br>漬物<br>味噌汁<br>ご飯  | マーボー茄子<br>付)キャバツ<br>もやし中華和え<br>アジ紫蘇フライ<br>味噌汁<br>漬物<br>ご飯      |        |  |
|   | エネルギー 806kcal 食塩相当量 3.4g                                     | エネルギー 841kcal 食塩相当量 2.8g  | エネルギー 699kcal 食塩相当量 2.5g   | エネルギー 795kcal 食塩相当量 2.5g   | エネルギー 795kcal 食塩相当量 3.2g                                       |        |  |
|   | 9日(月)  | 10日(火)  | 11日(水)   | 12日(木)   | 13日(金)   | 14日(土) |  |
|   | 牛肉コロッケ<br>付)キャバツ<br>肉団子甘酢<br>ピーマンソテー<br>漬物<br>味噌汁<br>ご飯      | 豚肉のブルコギ炒め<br>付)キャバツ<br>コーン入りイカバーグ<br>マカロニサラダ<br>漬物<br>味噌汁<br>ご飯 | 鯖の塩焼き<br>付)レタス<br>小松菜のお浸し<br>高野の煮物<br>漬物<br>味噌汁<br>ご飯            | ★健康増進メニュー★<br>茄子と鶏肉のみぞれ煮(10食)<br>メンチカツ<br>付)レタス<br>手作りだし巻き玉子(10食)<br>玉子焼<br>チンゲン菜の和え物<br>味噌汁<br>漬物<br>ご飯 | 海老とポテトのオーロラ炒め<br>付)キャバツ<br>チヂミ<br>オクラのポン酢和え<br>味噌汁<br>漬物<br>ご飯 |        |  |
|   | エネルギー 839kcal 食塩相当量 3.4g                                     | エネルギー 854kcal 食塩相当量 2.9g  | エネルギー 695kcal 食塩相当量 2.1g   | エネルギー 688kcal 食塩相当量 1.8g<br>エネルギー 762kcal 食塩相当量 2.7g   | エネルギー 852kcal 食塩相当量 2.4g                                       |        |  |
|   | 16日(月)   | 17日(火)  | 18日(水)   | 19日(木)   | 20日(金)   | 21日(土) |  |
|   | すき焼きコロッケ<br>付)レタス<br>チンゲン菜のお浸し<br>ちくわ甘辛炒め<br>味噌汁<br>漬物<br>ご飯 | 焼肉風炒め<br>付)レタス<br>ごぼうの和風マヨサラダ<br>ミニオムレツ<br>味噌汁<br>漬物<br>ご飯      | ハンバーグ(デミソース)<br>付)キャバツ<br>ドレッシング和え<br>スパサラ<br>味噌汁<br>漬物<br>ご飯    | 鶏肉の子リソース<br>付)レタス<br>一口とんかつ<br>昆布和え<br>味噌汁<br>漬物<br>ご飯   | マーボー春雨<br>付)キャバツ<br>コーンコロッケ<br>ナムル<br>味噌汁<br>漬物<br>ご飯          |        |  |
|   | エネルギー 710kcal 食塩相当量 2.9g                                     | エネルギー 821kcal 食塩相当量 3.0g  | エネルギー 843kcal 食塩相当量 4.1g   | エネルギー 863kcal 食塩相当量 2.4g   | エネルギー 771kcal 食塩相当量 2.9g                                       |        |  |
|   | 23日(月)   | 24日(火)  | 25日(水)   | 26日(木)   | 27日(金)   | 28日(土) |  |
| ハムカツ<br>付)キャバツ<br>千切煮<br>ほうれん草の卵とし<br>味噌汁<br>漬物<br>ご飯   | 豚肉の生姜炒め<br>付)レタス<br>ミートコロッケ<br>白菜のツナ和え<br>味噌汁<br>漬物<br>ご飯    | 白身魚フライ<br>付)キャバツ<br>小籠包<br>金平ごぼう<br>味噌汁<br>漬物<br>ご飯             | 鶏肉の唐揚げ<br>付)キャバツ<br>ポテトサラダ<br>レモン和え<br>漬物<br>味噌汁<br>ご飯           | 肉団子の酢豚風<br>付)レタス<br>中華和え<br>ちくわの磯辺揚げ<br>漬物<br>味噌汁<br>ご飯  | 味噌カツ<br>付)キャバツ<br>スパソテー<br>小松菜のごま和え<br>漬物<br>味噌汁<br>ご飯         |        |  |
| エネルギー 840kcal 食塩相当量 3.6g                                | エネルギー 843kcal 食塩相当量 5.8g                                     | エネルギー 765kcal 食塩相当量 3.2g  | エネルギー 810kcal 食塩相当量 3.7g   | エネルギー 874kcal 食塩相当量 5.1g   | エネルギー 851kcal 食塩相当量 4.9g                                       |        |  |
| 30日(月)  | 31日(火)   |   |  |  |  |        |  |
| 野菜コロッケ<br>付)キャバツ<br>ボン酢和え<br>フランクソテー<br>漬物<br>味噌汁<br>ご飯 | オイスター炒め<br>付)レタス<br>オクラのおかか和え<br>ミニ春巻き<br>漬物<br>味噌汁<br>ご飯    |   |  |  |  |        |  |
| エネルギー 724kcal 食塩相当量 2.7g                                | エネルギー 772kcal 食塩相当量 3.0g                                     |   |  |  |  |        |  |

|                                       |  |   |  |  |  |        |  |
|---------------------------------------|--|---|--|--|--|--------|--|
| B<br>定食                               | 2日(月)                                      | 3日(火)                                       | 4日(水)                                  | 5日(木)                                  | 6日(金)                                      | 7日(土)  |  |
|                                       | 高菜豚丼<br>付)キャバツ<br>ひじき煮<br>漬物<br>味噌汁        | 味噌ラーメン<br>付)キャバツ<br>もちサクポテト<br>漬物<br>ご飯     | 鶏天丼<br>付)レタス<br>小松菜のおかか和え<br>漬物<br>味噌汁 | ポークハヤシライス<br>付)レタス<br>コールスロー<br>漬物     | きつねうどん<br>付)キャバツ<br>アジ紫蘇フライ<br>漬物<br>わかめご飯 |        |  |
|                                       | エネルギー 733kcal 食塩相当量 4.0g                   | エネルギー 823kcal 食塩相当量 3.9g                    | エネルギー 690kcal 食塩相当量 3.6g               | エネルギー 806kcal 食塩相当量 4.1g               | エネルギー 806kcal 食塩相当量 4.5g                   |        |  |
|                                       | 9日(月)                                      | 10日(火)                                      | 11日(水)                                 | 12日(木)                                 | 13日(金)                                     | 14日(土) |  |
|                                       | 親子丼<br>付)キャバツ<br>ピーマンソテー<br>漬物<br>味噌汁      | かきあげそば<br>付)キャバツ<br>コーン入りイカバーグ<br>漬物<br>ご飯  | 中華丼<br>付)レタス<br>高野の煮物<br>漬物<br>味噌汁     |  | 醤油ラーメン<br>付)キャバツ<br>チヂミ<br>漬物<br>ご飯        |        |  |
|                                       | エネルギー 789kcal 食塩相当量 3.1g                   | エネルギー 849kcal 食塩相当量 4.0g                    | エネルギー 690kcal 食塩相当量 3.1g               |  | エネルギー 761kcal 食塩相当量 2.1g                   |        |  |
|                                       | 16日(月)                                     | 17日(火)                                      | 18日(水)                                 | 19日(木)                                 | 20日(金)                                     | 21日(土) |  |
|                                       | 焼そば<br>付)レタス<br>ちくわ甘辛炒め<br>漬物<br>味噌汁<br>ご飯 | ソースカツ丼<br>付)レタス<br>ごぼうの和風マヨサラダ<br>味噌汁<br>漬物 |  | エビカツ丼<br>付)レタス<br>昆布和え<br>漬物<br>味噌汁    | カレーうどん<br>付)キャバツ<br>コーンコロッケ<br>漬物<br>ご飯    |        |  |
|                                       | エネルギー 834kcal 食塩相当量 4.2g                   | エネルギー 779kcal 食塩相当量 3.8g                    |  | エネルギー 741kcal 食塩相当量 3.2g               | エネルギー 908kcal 食塩相当量 4.3g                   |        |  |
|                                       | 23日(月)                                     | 24日(火)                                      | 25日(水)                                 | 26日(木)                                 | 27日(金)                                     | 28日(土) |  |
| 高菜豚丼<br>付)キャバツ<br>千切煮<br>漬物<br>味噌汁    | 塩ラーメン<br>付)レタス<br>ミートコロッケ<br>漬物<br>ご飯      | ピピンハ丼<br>付)キャバツ<br>金平ごぼう<br>漬物<br>味噌汁       |  | たぬきそば<br>付)レタス<br>ちくわの磯辺揚げ<br>漬物<br>ご飯 |  |        |  |
| エネルギー 733kcal 食塩相当量 4.2g              | エネルギー 812kcal 食塩相当量 5.6g                   | エネルギー 790kcal 食塩相当量 2.9g                    |  | エネルギー 873kcal 食塩相当量 4.3g               |  |        |  |
| 30日(月)                                | 31日(火)                                     |   |  |  |  |        |  |
| マーボー丼<br>付)キャバツ<br>ボン酢和え<br>漬物<br>味噌汁 | 五目うどん<br>付)レタス<br>ミニ春巻き<br>漬物<br>ご飯        |   |  |  |  |        |  |
| エネルギー 735kcal 食塩相当量 3.7g              | エネルギー 807kcal 食塩相当量 3.2g                   |   |  |  |  |        |  |

※仕入れの都合により、献立内容の変更をお願いする場合があります。